



Fraktionen SPD und Bündnis 90/Grüne  
in der Regionsversammlung Hannover

Herrn

Regionspräsident  
Steffen Krach

übrige Fraktionen z.K.

im Hause

Hannover, 30.09.2024

### **Antrag gem. § 8 der Geschäftsordnung**

In den Ausschuss für Gesundheit am 21.11.2024

In den Regionsausschuss am 10.12.2024

In die Regionsversammlung am 17.12.2024

### **Prüfauftrag zur Ausweitung der „Fit und Relax Stationen“ in der Region Hannover**

Die Verwaltung wird beauftragt, zu prüfen an welchen Orten sich sogenannte „Fit & Relax“ Stationen in der Region Hannover ganzheitlich umsetzen lassen. Dabei sollen auch die notwendigen Kosten zur Umsetzung dargestellt werden.

#### **Begründung:**

Die Fit und Relax Stationen waren Teil des für fünf Jahre angelegten Projektes „Gesund leben – gesund bleiben“ (2019 – 2023) der Region Hannover, der Landeshauptstadt Hannover und dem Verband der Ersatzkassen e.V.. Über den erfolgreichen Projektabschluss wurde im Gesundheitsausschuss am 18.04.2024 berichtet - ID 2723 (V). Das Ziel des Projektes war es, die Gesundheit von Einwohner\*innen im mittleren Lebensalter in den hannoverschen Stadtteilen Stöcken und Mittelfeld zu stärken. Dazu wurden QR-Codes an ausgewählten Orten platziert, wo sich Einwohner\*innen insgesamt 16 Bewegungs- und Achtsamkeitsvideos anschauen und nachmachen konnten. Mittlerweile wurden damit rund 2000 Menschen erreicht.

Diese Fit und Relax Stationen schaffen einen niedrighschwelligigen Zugang für Fitnessangebote z.B. in Parks und liefern damit einen einfachen Zugang zu gesundheitsförderlichem Verhalten und steigern die Sensibilisierung für die eigene Gesundheit.

Das Angebot kann durch die bereits vorhandenen Inhalte, die in dem Projekt erarbeitet wurden, zukünftig mit geringem Aufwand auf weitere Stadtteile und Kommunen ausgeweitet werden. Dies gilt es zu prüfen.

Regina Hogrefe

Sinja Münzberg oder Oliver Kluck

Fraktionsvorsitzende SPD

Fraktionsvorsitzende Bündnis 90/Die Grünen

SPD Regionsfraktion  
Hildesheimer Str. 20  
30169 Hannover  
Tel.: 0511 / 616 22192

Regionsfraktion BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN  
Hildesheimer Str. 20  
30169 Hannover  
Tel.: 0511 / 616 22084